

**EFEKTIVITAS TERAPI MENULIS EKSPRESIF PADA MAHASISWA RANTAU
FAKULTAS PSIKOLOGI UNMER MALANG YANG MENGALAMI
KECENDERUNGAN KECEMASAN SOSIAL**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi**



Levia Fenoariyusta Mardatari

20090000139

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Levia Fenoariyusta Mardatari
NIM : 20090000139
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif pada
Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi UNMER
Malang yang Mengalami Kecenderungan
Kecemasan Sosial

Malang, 29 Juli 2024

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

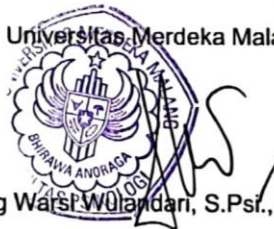
Dosen Pembimbing



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif pada Mahasiswa Rantau Fakultas
Psikologi UNMER Malang yang Mengalami Kecenderungan Kecemasan
Sosial**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Levia Fenoariyusta Mardatari
20090000139

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 9 Juli 2024
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji

Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji

Dr. Agustin R., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji

Taufiqurrahman, S.Psi., MA

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana.

Malang, 29 Juli 2024

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Levia Fenoariyusta Mardatari
Nomor Pokok : 20090000139
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis
Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi UNMER Malang yang Mengalami Kecenderungan Kecemasan Sosial
Lokasi Penelitian : Universitas Merdeka Malang
Alamat Rumah Asal : Jalan Raya Bromo, RT/RW 003/002, Kecamatan Sukapura, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur
No. Telp/ Email : 081358606814 / leviafeno@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 29 Juli 2024


Levia Fenoariyusta Mardatari

MOTTO

“Don’t worry. You will be the galaxy that lights up the darkness.”

(Wen Junhui, SEVENTEEN)

“Study hard. After you graduate, come and marry me.”

(Choi Seungcheol, SEVENTEEN)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah memberikan segala karunia-Nya sehingga saya masih bisa hidup hingga saat ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan berusaha keras tanpa ada rasa untuk menyerah. Nenek, kakek, ayah, dan adik yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan dalam seluruh proses saya.

Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah membimbing hingga pada titik ini. Sahabat dan teman yang selalu mendukung dan membantu. SEVENTEEN yang telah menemani dan menjadi inspirasi saya melalui lagu-lagunya. Serta seluruh pihak yang selalu memberikan semangat dan doa kepada saya. Terima kasih. Terima kasih telah ada sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur penulis tujukan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas segala karunia-Nya yang telah memberikan rahmat, kasih, nikmat, petunjuk, bimbingan, kesehatan, serta kelimpahan yang begitu agung.

Pelaksanaan dan proses menyelesaikan skripsi ini tentunya membutuhkan berbagai bantuan, baik material maupun moril dari banyak pihak yang bersedia memberikan hal tersebut. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan dukungan, skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu, dengan segala ketulusan hati dan keterbatasan dalam penyampaian, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
2. Bapak Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, yang juga berperan sebagai Dosen Wali penulis selama menempuh studi. Terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan dukungan yang telah bapak berikan selama penulis menjadi mahasiswa.
3. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Kepala Program Studi S1 Psikologi Universitas Merdeka Malang
5. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si selaku Sekretaris Program Studi S1 Psikologi Universitas Merdeka Malang, sekaligus Dosen Pembimbing penulis. Terima kasih atas segala waktu, kesabaran, dan kasihnya yang telah Ibu berikan kepada penulis. Terima kasih juga atas ilmu, bimbingan, dukungan,

dan saran-saran yang membangun selama penulis menyelesaikan skripsi hingga selesai.

6. Bapak Lukman Hakim, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan terapis pengawas dalam pelaksanaan terapi menulis ekspresif penulis. Terima kasih telah memberikan ilmu, bimbingan, dan waktu yang luar biasa bermanfaat kepada penulis.
7. Teruntuk diri penulis sendiri, Levia Fenoariyusta Mardatari. Terima kasih sudah mampu, berjuang, bertahan, dan tidak lagi berkeinginan untuk menyerah. Terima kasih telah terlahir dan hidup selama 22 tahun. Teruslah hidup sampai Tuhan yang memanggilmu pulang.
8. Teruntuk ayah tercinta, Lego Pranoto, terima kasih telah menjadi ayah yang paling hebat dan luar biasa untuk penulis. Terima kasih telah membesarkan dan mendidik penulis dengan segala kasih sayang, doa, dukungan, dan selalu mengusahakan semua hal tanpa mendebat terlebih dulu. Semoga segala kebaikan dan keberkahan Ida Sang Hyang Widhi selalu menyertai ayah.
9. Teruntuk nenek dan kakek penulis, Nenek Lestari dan Bakwek Mardiono, terima kasih atas segala kasih sayang dan nasehat yang luar biasa bermakna. Teruslah hidup dengan sehat sampai penulis benar-benar sukses.
10. Teruntuk adik terkasih, Liva Septiani Dwi Ranetta, terima kasih telah selalu ada dalam segala waktu maupun kondisi untuk terus mendoakan serta mendukung penulis. Terima kasih atas ruang yang telah diberikan untuk menampung segala keluh kesah penulis selama ini. Semoga kebahagiaan selalu melingkupimu.
11. Teruntuk kakak tersayang, Mbak Dina, terima kasih sudah memberi penulis doa, kekuatan, dan dukungan yang luar biasa luas hingga pada titik ini, serta

senantiasa menjadi tempat untuk bertukar pandang dan cerita, jasamu luar biasa hebat.

12. Teruntuk Via yang paling terkasih, terima kasih sudah bersedia menjadi tempat penulis untuk berkeluh kesah, berbagi cerita, dan banyak hal yang berharga serta bermakna. Terima kasih juga sudah menjadi seseorang yang selalu ada dalam setiap waktu bagi penulis.
13. Teruntuk mama yang telah melahirkan penulis, Wiwit Suharti, terima kasih telah memberikan pandangan dan wawasan yang berharga. Semoga mama selalu disertai kebahagiaan dengan hati yang lapang dan tulus.
14. Teruntuk Ibu Ria Mennita, A.Md.Li., S.Akun., M.Ak., Dosen Pembimbing Kuliah Kerja Nyata (KKN), terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah ibu berikan kepada penulis sehingga menambah wawasan baru dalam banyak hal.
15. Teruntuk sahabat dekat penulis, Paisa, Ana, Milo, Ais, By Tarisa, Putput, dan Ica yang selalu meluangkan waktu untuk membantu dan mendukung penulis selama proses menempuh pendidikan, terutama dalam menyelesaikan skripsi. Terima kasih telah bersedia saling mengenal selama ini.
16. Teruntuk teman-teman kelas D yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas bantuan yang bermanfaat selama ini, terutama dalam membantu mencari responden penelitian. Terima kasih juga telah menjadi bagian masa studi penulis.
17. Teruntuk 10 adik tingkat tercinta sekaligus responden penelitian yang tidak bisa disebutkan namanya, terima kasih telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Jasa kalian semua akan selalu penulis ingat sepanjang masa.

18. Teruntuk Kak Shalsabillah Indah, terima kasih telah bersedia meluangkan waktu untuk menjawab segala pertanyaan yang penulis ajukan guna menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
19. Teruntuk SEVENTEEN, terima kasih telah ada dan berhasil menjadi *role model* penulis dalam segala hal, termasuk ketulusan, kebaikan hati, semangat, serta pantang menyerah kalian melalui kepribadian dan lagu yang luar biasa indah.
20. Serta, terima kasih kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu. Terima kasih telah memberikan doa, dukungan, dan bimbingan yang begitu bermakna sehingga skripsi ini dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah memberikan segala karunia, petunjuk, dan anugerah-Nya atas kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi UNMER Malang yang Mengalami Kecenderungan Kecemasan Sosial” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan berupa doa, ilmu, bimbingan, dan dukungan, terutama dari seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, serta orang tua, keluarga, bahkan teman-teman. Keberhasilan penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari kesalahan atau kekurangan dalam pelaksanaannya karena adanya keterbatasan atas ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki. Dengan adanya hal tersebut, penulis harap adanya saran dan kritik yang membangun sehingga dapat menciptakan ide atau terobosan dalam penelitian selanjutnya.

Malang, 29 Juli 2024

Levia Fenoariyusta Mardatari

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kecemasan Sosial.....	10
1. Pengertian Kecemasan Sosial.....	10
2. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial.....	13
4. Penanganan Kecemasan Sosial	15
B. Terapi Menulis Ekspresif	16
1. Pengertian Terapi Menulis Ekspresif	16
2. Tujuan Terapi Menulis Ekspresif.....	17
3. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif.....	18
4. Tahapan Terapi Menulis Ekspresif.....	19
C. Keterkaitan Antara Kecemasan Sosial Dengan Terapi Menulis Ekspresif.....	21
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	27
1. Terapi Menulis Ekspresif	28
2. Kecemasan Sosial.....	28
C. Partisipan Penelitian	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel	29
D. Cara Pengumpulan Data	30
1. Observasi	30
2. Skala	30
E. Cara Analisis Data	33
F. Prosedur Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37

A. Deskripsi Subjek Penelitian	37
B. Kategorisasi data	38
C. Statistik Deskriptif, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur	41
1. Statistik Deskriptif	41
2. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	41
D. Hasil Uji Hipotesis	44
1. Hasil Eksperimen	44
2. Hasil Uji Hipotesis	71
E. Pembahasan	74
BAB V PENUTUP	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Jawaban Skala Likert.....	31
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Sosial	32
Tabel 3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 5 Rumus Kategorisasi Data	39
Tabel 6 Kategorisasi Data Kecenderungan Kecemasan Sosial	39
Tabel 7 Hasil Kategorisasi Data <i>Pre-Test</i> Kecenderungan Kecemasan Sosial ..	40
Tabel 8 Hasil Kategorisasi Data <i>Post-Test</i> Kecenderungan Kecemasan Sosial ..	40
Tabel 9 Analisis Statistik Deskriptif Skala Kecenderungan Kecemasan Sosial ..	41
Tabel 10 Hasil Uji Validitas Skala Kecenderungan Kecemasan Sosial.....	42
Tabel 11 Pedoman Koefisien Reliabilitas	43
Tabel 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan Kecemasan Sosial.....	43
Tabel 13 Ringkasan Hasil Eksperimen	45
Tabel 14 Data Hasil <i>Pre-Test</i> Skala Kecenderungan Kecemasan Sosial	49
Tabel 15 Data Hasil <i>Post-Test</i> Skala Kecenderungan Kecemasan Sosial	71
Tabel 16 Hasil Uji Hipotesis	72
Tabel 17 Hasil Uji Signifikansi.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	25
Gambar 2 Rumus Pre-Eksperimental <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	27
Gambar 3 Grafik Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	87
Lampiran 2 Skala Penelitian Kecenderungan Kecemasan Sosial	89
Lampiran 3 Kisi-Kisi Skala Kecenderungan Kecemasan Sosial	94
Lampiran 4 Lembar <i>Profesional Judgement</i> Skala Kecenderungan Kecemasan Sosial	98
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Aiken V	114
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian.....	116
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Data	119
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis	123
Lampiran 9 Hasil Eksperimen	125
Lampiran 10 Modul Terapi Menulis Ekspresif.....	146
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	201
Lampiran 12 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis.....	203
Lampiran 13 Hasil Cek Turnitin.....	205
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup	208

**Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif pada Mahasiswa Rantau Fakultas
Psikologi UNMER Malang yang Mengalami Kecenderungan Kecemasan
Sosial**

Levia Fenoariyusta Mardatari

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

leviafeno@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang mengalami kecenderungan kecemasan sosial. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen *one group pretest-posttest design*. Subjek pada penelitian ini adalah 10 mahasiswa rantau yang mengalami kecenderungan kecemasan sosial tingkat tinggi yang didapatkan menggunakan sampel jenuh. Hasil analisis data menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecenderungan kecemasan sosial setelah diberi perlakuan, dengan rata-rata penurunan sebesar 5.50 dan nilai signifikansi sebesar 0.005 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terapi menulis ekspresif efektif pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang mengalami kecenderungan kecemasan sosial.

Kata kunci: kecemasan sosial, mahasiswa rantau, psikologi, terapi menulis ekspresif

***The Effectiveness of Expressive Writing Therapy on Overseas Psychology
Students at Merdeka University Malang with Social Anxiety Tendencies***

Levia Fenoariyusta Mardatari

Faculty of Psychology University of Merdeka

leviafeno@gmail.com

ABSTRACT

This study intended to examine the implementation of the expressive writing therapy for outoftown Psychology students of Merdeka University Malang experiencing social anxiety propensity. In terms of methodology, the research utilized a quantitative method with one group pre-test post-test experimental design. The participants comprised 10 out of town, tertiary level students who are suffering from high levels of social anxiety as determined by the use of a purposive saturated sampling technique. In this context, the Wilcoxon Signed-Rank Test was used for data analysis, and indicated a significant reduction in social anxiety tendency scores post treatment with the sample exhibiting an average reduction of 5.50 and a significance value of 0. 005 ($p < 0. 05$). These findings suggest that the research hypothesis, which posited the effectiveness of expressive writing therapy for out-of-town psychology students at Merdeka University Malang with social anxiety tendencies, has been supported.

Keywords: expressive writing therapy, overseas students, psychology, social anxiety